

# ROUTINES QUOTIDIENNES

Mémo d'accompagnement de l'affiche A1

## 🎯 À QUOI ÇA SERT ?

L'affiche Routines structure les **5 phases de chaque journée de navigation** :

- Préparation → Appareillage → Navigation → Avant atterrissage → Après atterrissage

Elle montre **ce que fait le collectif** et **ce que fait chaque rôle** à chaque phase. C'est une vue d'ensemble qui aide l'équipage à anticiper et à se coordonner.

## 📍 OÙ L'AFFICHER ?

Dans le carré, visible de toutes :

- Près de la table à cartes
- À côté du tableau d'équipage

## 📖 COMMENT L'UTILISER ?

### Au brief matin

Parcourir ensemble les phases prévues pour la journée. Chaque rôle repère ses tâches.

### Pendant la journée

Référence rapide pour vérifier qu'on n'oublie rien à chaque transition de phase.

### En fin de journée

Support pour le débrief : qu'est-ce qu'on a bien fait ? Qu'est-ce qu'on peut améliorer ?

# MARQUE-PAGE LIVRE DE BORD

Mémo d'accompagnement de l'affiche A3

## 🎯 À QUOI ÇA SERT ?

Le marque-page est un **aide-mémoire recto-verso** glissé dans le livre de bord :

- **Recto** : Échelles Beaufort et Douglas pour noter les conditions
- **Verso** : 5 piliers coopératifs + guidance brief/débrief

Il fait le lien entre **navigation technique** et **coopération**.

## 📍 OÙ LE RANGER ?

Toujours dans le livre de bord, visible et accessible. Il sert de marque-page pour la page du jour.

## 🌊 UTILISER LES ÉCHELLES (RECTO)

### Échelle de Beaufort

Force du vent en nœuds + état de la mer associé. Utile pour :

- Noter les conditions dans le LDB
- Communiquer clairement ("force 4" plutôt que "ça souffle")

### Échelle Douglas

Hauteur des vagues. Complète Beaufort pour décrire l'état de la mer indépendamment du vent (houle résiduelle, mer croisée...).

**Au quotidien** : On note dans le LDB la force Beaufort et/ou l'état Douglas observés.

# TABLEAU D'ÉQUIPAGE

Support quotidien pour le brief matin

## 🎯 À QUOI ÇA SERT ?

Le tableau d'équipage est le **cœur visuel de votre coopération**. Affiché dans le carré, il permet à chacune de :

- Visualiser l'état du groupe chaque matin
- Savoir qui fait quoi aujourd'hui
- Suivre la progression de la semaine

C'est un outil **effaçable** : on le remplit chaque matin au brief, on l'efface le soir ou le lendemain.

## 📍 OÙ L'AFFICHER ?

Dans le carré, à un endroit visible par toutes :

- Près de la table à cartes
- Sur une cloison accessible
- À hauteur des yeux

**Matériel nécessaire** : feutres effaçables (2-3 couleurs)

## 📅 UTILISATION AU BRIEF MATIN

### 1. Météo perso (2 min)

Chacune dessine son symbole sur le curseur météo. Pas besoin de justifier – c'est un indicateur visuel rapide.

📝 "Je suis plutôt là aujourd'hui" + petit dessin

Lela mono et lela second soigneux repèrent ainsi qui pourrait avoir besoin d'attention.

### 2. Compétence du jour (1 min)

Chacune met son initiale sur **une compétence** qu'il veut travailler aujourd'hui :

Compétence	Exemples concrets
🎯 Précision	Nœuds, manœuvres, réglages
🗣️ Parole	Oser demander, communiquer clairement
👂 Écoute	Attention aux autres, aux consignes
🤝 Coopération	Entraide, coordination
⚡ Énergie	Dynamisme, initiative
🧘 Patience	Calme, acception du rythme

🌙 EN FIN DE JOURNÉE

Pas besoin d'effacer tout de suite. Le tableau reste visible pour le débrief soir – on peut regarder :

- Les rôles tenus vs prévus
- Les compétences visées vs travaillées
- La météo perso du matin vs l'état actuel

On efface avant le brief du lendemain.

💡 ASTUCES

- Si quelqu'un oublie** : pas grave, on complète ensemble.
- Si la météo change** : on peut la mettre à jour en cours de journée.
- Si un rôle change** : on barre et on réécrit, c'est normal.
- Les initiales se chevauchent** : c'est bon signe, l'équipage vise les mêmes compétences !

🔗 LIEN AVEC LE LIVRE DE BORD

- Le tableau d'équipage est le **compagnon visuel** du livre de bord :
- Le tableau = instantané du jour (effaçable)
  - Le livre de bord = trace de la semaine (permanent)
- Pensez à reporter les rôles du jour dans la colonne "Observations" du livre de bord.

🔧 CONSTRUIRE VOS CHECKLISTS

L'affiche donne le **cadre général**. Chaque équipage construit ses **checklists détaillées** :

- J1-J2** : Lela mono guide la co-construction
- "Qu'est-ce qu'on vérifie exactement sur le grément ?"
  - "Comment on s'organise pour le petit-déj ?"

- J3-J6** : Transmission de personne en personne
- À chaque rotation de rôle, on transmet sa checklist
  - On affine au fil des jours

**Où noter ?** Dans le carnet de bord collectif ou sur une feuille dédiée.

🔗 ARTICULATION AVEC LES AUTRES OUTILS

Outil	Articulation
Tableau d'équipage	Qui a quel rôle aujourd'hui
Cartes rôles	Détail des missions par rôle
Livre de bord	Trace des actions réalisées

💡 **Les rôles tournent chaque jour – Les compétences coopératives restent.**

📌 LES 5 PILIERS (VERSO)

Les 5 piliers sont le **socle de la coopération** de la semaine :

Pilier	En pratique
🗣️ Communication claire	Annoncer ses actions, demander si on comprend pas
👉 Entraide active	Proposer et demander de l'aide
⚠️ Vigilance mutuelle	Vérifier que les autres vont bien
🧑 Droit au repos	Respecter ses limites et celles des autres
🌟 Bienveillance	Droit à l'erreur, pas de jugement

**Quand s'y référer ?** En cas de tension, pour recentrer sur ce qu'on s'est engagé à faire ensemble.

📄 GUIDANCE BRIEF/DÉBRIEF

Le verso rappelle **quoi noter dans "Observations"** du LDB :

**Brief matin** : Rôles du jour + programme + intention collective

**Débrief soir** : Ligne technique + ligne coopération

💡 **Le livre de bord trace notre navigation ET notre coopération.**